ÉTAPE 1 · JE DÉMARRE · GS · DÉBUT DE CP

Jour 1 : mes 3 missions

Ma météo avant

Prêt ? Je m'assois, je souffle 3 fois comme une bougie, le parent lance le sablier.

1 Je lis — 3 minutes

Fini !

J'entoure toutes les lettres a

a o e a i u

a o a e a u

Pause corps · 30 secondes — Je tire une carte, ou je fais la carte n° **1**

2 J'écris — 3 minutes

Fini !

Je repasse les traits avec mon crayon, sans lever la main si je peux

Pause corps · 30 secondes — Je tire une carte, ou je fais la carte n° **2**

3 Je compte — 3 minutes

Fini !

Je compte les fleurs et j'entoure le bon nombre

3 fleurs	4	3	2
5 fleurs	6	5	4
2 fleurs	3	1	2

Je colorie la fleur **1** de ma carte

Ma météo après

Tampon

ÉTAPE 1 · JE DÉMARRE · GS · DÉBUT DE CP

Jour 2 : mes 3 missions

Ma météo avant

Prêt ? Je m'assois, je souffle 3 fois comme une bougie, le parent lance le sablier.

1 Je lis — 3 minutes

Fini !

J'entoure toutes les lettres i

i	l	j	i	l	t
i	i	l	j	i	t

Pause corps · 30 secondes — Je tire une carte, ou je fais la carte n° **3**

2 J'écris — 3 minutes

Fini !

Je repasse les traits avec mon crayon, sans lever la main si je peux

Pause corps · 30 secondes — Je tire une carte, ou je fais la carte n° **4**

3 Je compte — 3 minutes

Fini !

Je dessine autant de points que le nombre

2	4	5

Je colorie la fleur **2** de ma carte

Ma météo après

Tampon

À DÉCOUPER

Mes cartes « pause corps » (1/4)

Pour le parent

Découpez les cartes et rangez-les dans une boîte. Entre deux missions, votre enfant en tire une, ou fait celle qui est proposée sur la page du jour. 30 secondes suffisent. Les cartes « calme » (tortue, ballon, bougie, statue) sont aussi utiles quand la séance s'énerve.

1

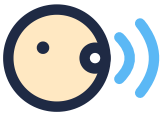


Le kangourou

Fais 5 sauts sur place, pieds joints.

30 secondes

2



La bougie

Inspire par le nez, souffle la bougie 3 fois, tout doucement.

30 secondes

3



La balle magique

Presse ta balle (ou un coussin) 10 fois, de plus en plus fort.

30 secondes

4



Le flamant rose

Tiens sur un pied pendant que tu comptes jusqu'à 10.

30 secondes

POUR LE PARENT

Les corrigés de la fiche

Les missions de lecture à voix haute et les tracés n'ont pas de corrigé : c'est vous qui écoutez et regardez. Félicitez le geste et l'effort avant la justesse.

Jour 1 · Lire : 5 lettres « a »

Jour 1 · Écrire : tracés : on regarde le geste, pas la perfection

Jour 1 · Compter : 3 · 5 · 2

Jour 2 · Lire : 5 lettres « i »

Jour 2 · Écrire : tracés : on regarde le geste, pas la perfection

Jour 2 · Compter : 2 points · 4 points · 5 points

Envie de continuer ?

Cette fiche est extraite du **Programme Colibri : apprendre en mode TDAH** : 30 jours de 3 micro-missions pour lire, écrire et compter, 20 cartes « pause corps », la météo de l'attention, un tableau de récompenses et un guide du parent. À découvrir sur **monenfantapprend.com/programme-colibri-tdah**.

ENVIE DE CONTINUER ?

La suite de cette fiche est dans le programme « Colibri »



90 micro-missions, une fleur à la fois

Un programme de 30 jours pour les enfants de 5 à 7 ans qui ont du mal à se concentrer : 3 missions de 3 minutes par jour, avec des pauses qui bougent.

Lire, écrire et compter par micro-missions, avec la météo de l'attention, des cartes « pause corps » et un guide pour les soirs difficiles. Ne remplace pas un bilan.

39 € HT

PDF à imprimer · téléchargement immédiat

Découvrir le programme et voir des pages en extrait

monenfantapprend.com/programme-colibri-tdah

Pourquoi un cahier ? Une fiche, c'est une séance. Le cahier, c'est une progression complète dans le bon ordre, avec un guide pour le parent et tous les corrigés, pour avancer un peu chaque jour sans rien préparer.